



Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce

une exploitation maraîchère biologique à vocation d'insertion sociale et professionnelle



Panier du Mardi 23 Avril 2019

Panier à 11,30 €

Panier à 16,30 €

Pomme de terre
nouvelle : 1.19€

Betterave botte : 3.23€*

Carotte botte : 2.72€

Salade : 1.70€

Blette : 1.94€

Pomme de terre
nouvelle : 2.38€

Carotte botte : 5.44€

Poireau : 3.06€

Salade : 1.70€

Blette : 3.23€

"Légume" : production du jardin

* : variété ancienne (selon le référentiel)

Actualités du jardin

Bonjour,

Vous allez trouver dans votre panier de ce jour une carte postale d'invitation pour la journée du 18 mai.

Petit rappel : si vous souhaitez participer au repas, notre traditionnel barbecue bio et solidaire, je vous rappelle qu'il faut impérativement vous inscrire en nous envoyant un mail à l'adresse du jardin. Vous réglerez le jour même, mais cela me permettra de ne commander que les quantités nécessaires et éviter le gaspillage, autant que faire se peut !

Nos maraîchers sont très motivés pour participer à différents titres ! Ce peut être une excellente occasion pour les rencontrer et faire leur connaissance.....

Autre information : si vous avez un barnum facile à monter, cela peut nous intéresser, en particulier pour le vide grenier/troc, mais aussi pour d'éventuels autres stands ! N'oubliez pas de suggérer à d'éventuelles connaissances musicales de nous rejoindre

Claire Genova 07 86 00 46 31

L'idée Recette

QUICHE AUX FANES DE CAROTTES

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 botte de carotte
1 pâte brisée
1 œuf
10 cl de crème liquide
10 cl de lait de coco
1 oignon
1 échalote
35 g de lardons
50 g de gruyère râpé
Gingembre
Muscade
Cumin
Poivre

Préparation :

Laver les fanes de carottes, enlever les tiges dures, les blanchir 5 minutes à la vapeur.
Pendant ce temps, émincer l'oignon, l'échalote, les lardons. Les faire dorer à la poêle.
Émincer finement les fanes, les répartir sur le fond de tarte avec l'oignon, l'échalote et les lardons.
Battre l'œuf avec la crème fraîche, le lait de coco, les épices.
Verser sur le fond de tarte garni. Parsemer de gruyère râpé.

Le panier de la semaine

Poids cassé, rhubarbe, sauce basquaise, pomme de terre nouvelle...

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Soli-Bio est producteur de légumes bio, et revendeur de légumes bio, ou en conversion, d'origine française.

Pour les légumes produits sur le jardin, le n° de licence

ECOCERT est le : 28/109688/60136

Jardin de Cocagne
Rue Romaine – L'hôpital 28150 Voves

<http://www.jardinsolibio.fr>

solibiovoves@orange.fr

Oumou : 02 37 99 51 61

Cindy : 07 85 82 75 53